

**Джорджио Нардонэ
Джулио Де Сантис**

Патологическое сомнение.

Мыслю, следовательно страдаю

**Серия «Современные
методы в психотерапии»**

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66963423

Патологическое сомнение. Мыслю, следовательно страдаю:

ПСИХОЛОГИЯ И ЖИЗНЬ; Москва; 2022

ISBN 978-5-00144-509-8

Аннотация

«Мыслю, следовательно страдаю», или когда слишком много думать приносит вред. Это лейтмотив книги. По словам автора это настоящая пандемия, которая случилась в современном мире. Уверенность в том, что с помощью рациональных рассуждений можно решить все вопросы и управлять своей жизнью приводит к тому, что избыточное размышление способно создавать человеку проблемы, с которыми он не в состоянии сам справиться. Читатель познакомится с различными видами сомнений, преодолевающих человека в разных жизненных ситуациях, а на примере клинических случаев автор знакомит читателей со своей

методикой использования терапевтического сомнения, которая помогает справляться с возникающими трудностями.

Новаторский подход Дж. Нардонэ, известный как Краткосрочная Стратегическая терапия, позволяет увидеть, как самые сложные умственные проблемы можно решить с помощью простых, но действенных решений.

Книга предназначена для специалистов-психотерапевтов, психологов, медиков, студентов означенных специальностей и других читателей, интересующихся современной психологией и решением человеческих проблем.

Научный редактор канд. психол. наук Е. Первышева.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Пролог	8
Философия сомнения	20
Психология сомнения	39
Когитоцентризм: неуверенность в поисках уверенности	39
Внутренний диалог и мысленная полемика	43
Конец ознакомительного фрагмента.	46

**Джоржио Нардонэ,
Джулио Де Сантис
Патологическое
сомнение. Мыслю,
следовательно страдаю**

COGITO ERGO SOFFRO

Quando pensare troppo fa male

PONTE ALLE GRAZIE

Научный редактор канд. психол. наук Е. Первышева

© 2011-20, Adriano Salani Editore

© 2022, ООО «И-трейд»

Giorgio Nardone

Con Giulio De Santis

Cogito ergo soffro

Quando pensare troppo fa male



SAGGI


PONTE ALLE GRAZIE

*Если есть решение, то почему ты переживаешь?
Если нет решения, то почему ты переживаешь?*

Пролог

Кажется очевидным, что думать слишком много или думать неправильно может стать причиной проблем. Однако, возможно трудно представить, как с помощью последовательной и строгой логики можно прийти к безумным выводам, если исходной точкой является сомнение, которое нельзя разрешить рационально. Следующий пример проясняет как это происходит.

Примерно пятнадцать лет назад я принимал у себя в кабинете одного человека, которого послали ко мне после попытки самоубийства. Он выбросился с пятого этажа, но к счастью или к сожалению, в зависимости от того, как на это посмотреть, при падении, вместо того чтобы разбиться о землю, он приземлился на брезент грузовика, который смягчил удар. У него было несколько переломов, но он выжил. Его чрезвычайный поступок был попыткой положить конец страданиям, от которых, как считал пациент, он не мог избавиться. Чтобы убедить меня в этом, он рассказал мне свою грустную и гротескную историю. Он был государственным служащим, довольным своей работой и счастливым браком с замечательной женщиной, которая, помимо выдающихся женских достоинств, продемонстрировала впечатляющие профессиональные навыки, достигнув значительных успехов в профессии бухгалтера. Пара казалась всем «иде-

альной»: они оба были красивыми, элегантными, умными, общительными, и никто не мог представить себе их злощастное грядущее. Мужчина сообщил, что в какой-то момент в его голове начала медленно закрадываться навязчивая мысль, которая переросла в сомнение, которое он обязательно должен был развеять: «Как я могу быть полностью уверен в том, что она мне не изменит?»»

Анализируя это утверждение, читатель сразу поймет, что никто не может найти единственного логичного и обнадеживающего ответа: вопрос является «неразрешимым», поскольку он задает условие, при котором не существует корректного – с формальной точки зрения – ответа. Следовательно, следуя исключительно рациональным путем невозможно было бы прийти к утешительному выводу. Однако мужчина, одержимый необходимостью развеять сомнения, начал контролировать жизнь своей жены; женщина, со своей стороны, не подавала никаких признаков ни снижения желания, ни ухудшения отношения к мужу. На самом деле, мужчина не обнаружил ничего подозрительного в поведении своей любимой, и получил дополнительное подтверждение ее преданности и безупречного поведения. Но червь сомнения к этому времени поглотил всю его способность к успокоению: только подвергнув свою жену испытанию, мужчина мог быть уверен, что жена никогда ему не изменит. Поэтому он придумал посылать ей в офис десять дней подряд красную розу с анонимной запиской. Молодая женщина бы-

ла настолько встревожена ухаживаниями, что решила довериться коллеге, которая также была ее лучшей подругой, выразив обеспокоенность возможной реакцией мужа, если он узнает о происходящем. Подруга настоятельно посоветовала ей ничего не рассказывать, чтобы избежать чрезмерной реакции мужа, и заверила ее, сказав, что, скорее всего, ухаживание закончится само собой или когда таинственный жених предстанет перед ней и получит резкий отказ. Однако она не предполагала, что это ловушка, сооруженная самим же мужем: мужчина интерпретировал такое поведение, как первое доказательство неверности своей жены и продолжил доставлять ей цветы в течение нескольких дней. Затем, после короткого перерыва, он велел доставить жене букет из тринадцати роз и записку с указанием времени и места первой встречи. Женщина в панике снова попросила подругу о помощи, и они вместе решили пойти на встречу, чтобы убедить поклонника прекратить ухаживания. Незадолго до указанного времени подруги вышли из офиса, сели в машину и поехали к месту встречи, чтобы прояснить ситуацию и положить конец этой истории раз и навсегда. Добравшись до места назначения, коллега предложила своей подруге выйти и пойти на встречу, пока она паркуется. Женщина вышла из машины и прошла через площадь к фонтану: она и представить себе не могла, что ее муж, скрывающийся за кустами, получил бы таким образом окончательное доказательство неверности своей жены. Мужчина увидел в неуверен-

ной походке женщины прямо-таки тревогу и волнение по поводу встречи и, в приступе неистового возбуждения, вышел и набросился на нее, заявляя, что хочет разорвать отношения. Наконец прибыла и коллега, которая нашла свою подругу на земле, пораненную и в слезах, и она тщетно пыталась убедить мужа в том, как дела обстоят на самом деле. В последующие дни мужчина, будучи в плену своего параноидного убеждения, попросил развод.

Он сам рассказал мне, как через несколько недель он пришел в себя и – точно так же, как когда Астольфо вернул Орландо потерянный разум¹ – он осознал проблему. Он всячески пытался извиниться и попросить прощения у своей жены, которая, тем не менее, проявила непреклонность, не желая больше иметь с ним ничего общего. Охваченный отчаянием, мужчина решил покончить с собой, но, заявил он саркастически, судьба снова обернулась против него.

Несомненно, это яркий случай, когда недоразумение может привести к трагедии. Но если мы проанализируем историю детально, мы ясно увидим, как необходимость получить конкретный логичный ответ на вопрос, несводимый к одним лишь рассуждениям, например, доверие к партнеру, может привести к совершенно ошибочным выводам, даже если путь к ним кажется безупречно логичным.

¹ Отсылка к рыцарской поэме «Неистовый Орландо»: Орландо, потерявший разум из-за «предательства» возлюбленной, получает его обратно благодаря путешествию Астольфо на Луну, где были собраны все вещи, потерянные на Земле. – *Прим. науч. ред.*

Помимо трагического примера, который мы рассмотрели, в повседневной жизни почти каждого из нас думать и переосмысливать вещи, и, в частности, выбор, который необходимо сделать, является, пожалуй, наиболее частой проблемой, источником беспокойства, страданий, а часто собственного бессилия и неспособности строить отношения. В этом смысле мы можем сказать, что реальная психическая патология, возникающая из сомнения, – это только самая вершина гораздо больших трудностей, типичных для современного человека, который оказывается перед лицом острых критических решений или сталкивается с отсутствием определенности. Перефразируя название самого известного труда Фрейда, мы можем определить современное «мыслью, следовательно страдаю», как настоящую «психопатологию повседневной жизни».

Корни этого явления теряются в глубокой древности. Изначально именно природные элементы, физические и атмосферные явления указывали, как действовать, затем человек начал открывать свои собственные способности, принимая решения и глубже размышляя над своим выбором. История процесса, благодаря которому современный человек научился принимать решения с помощью логики и рациональности, долгая и трудоемкая, и до сих пор имеет множество пробелов в отношении таких терминов, как интеллект и способность рассуждать.

Помимо споров между эволюционистами, детерминиста-

ми и креационистами², а также между психологами, философами, антропологами, биологами, этологами, то, по поводу чего пока ещё все они согласны, что современный человек в процессе умственного и практического прогресса развил иллюзию способности контролировать и управлять всем. Но, как это очевидно, в повседневной жизни, какими бы высокими ни были наши интеллектуальные, научные и технологические способности, которые продолжают расти, эта иллюзия рушится в прах перед лицом невозможности контролировать случай и, например, некоторые заболевания или многочисленные индивидуальные и социальные явления. По факту я могу проходить медицинские обследования, но это не уберегает меня от болезней. Точно так же, каким бы благоразумным ни было мое поведение, я никогда не устраню риск несчастных случаев.

Несмотря на эти очевидные вещи, наша архаичная потребность в безопасности заставляет нас искать утешения во внушающей доверие истине; поиск истины для современного человека, освободившегося от эзотерических и гадательных практик, проходит через познавательное развитие и рациональное мышление. Таким образом, картезианское «мыслью» становится главным инструментом в противостоянии собственной неуверенности и страхам. Однако, когда

² Креационизм (от лат. creatio, «творение») – религиозная и философская концепция, согласно которой основные формы органического мира (жизнь), человечество, планета Земля, а также мир в целом, рассматриваются как непосредственно созданные Творцом или Богом. – *Прим. науч. ред.*

эта рациональность доводится до крайности, она превращается из ресурса в ограничение; это случается, когда вы пытаетесь применить её к явлениям, к которым ее применение не подходит, таким как иррациональные страхи, сомнения, противоречивые любовные отношения; это ситуации, в которых логика превращается в ловушку.

Может показаться слишком сильным утверждать, что сегодня мы наблюдаем, как современный человек, сталкиваясь с важными решениями, колеблется между двумя крайностями: с одной стороны, он обращается к сомнению и критическому мышлению для достижения конкретных выводов, с другой – к вере в провозглашенные истины: научные, идеологические или религиозные. Однако, взглянув внимательнее, можно заметить, что на самом деле обе эти позиции являются двумя сторонами одной медали или, если хотите, двумя крайностями, которые в конечном итоге соприкасаются друг с другом. Тот, кто делегирует свой выбор защищающей и обнадеживающей вере, должен будет иметь дело со своей собственной ответственностью, и наоборот, тому, кто хочет выбирать свободно, опираясь только на плоды собственного рационального мышления, придется иметь дело с критическими ситуациями, которые логика не может разрешить, полагаясь, таким образом, на решения далекие от рациональных.

Как пишет Сартр: «Мы не всегда делаем то, что хотим, но мы все равно несем ответственность за то, кто мы

есть» (1932/2005). Помимо споров о науке или идеологии объектом, на котором необходимо сосредоточить наше внимание, становится изучение мыслительных процессов, которые приводят к выбору и решениям, а также изучение способов, которыми эти процессы могут развиваться в соответствии с их собственной внутренней логикой, от правильных до неправильных, от здоровых до нездоровых, от функциональных до дисфункциональных по своему назначению. Другими словами, речь идет об анализе того, как наша способность рассуждать и разрешать сомнения может вызвать риск возникновения еще более сложных проблем.

Философ и психиатр Жан-Этьен Эскироль утверждал, что в большинстве случаев то, что мы называем безумием, следует понимать как процесс, посредством которого «неправильные исходные посылки, развиваемые с убедительной логикой, приводят к ошибочным выводам» (Esquirol, 1805). Как мы далее постараемся рассмотреть, ход рационального мышления иногда приводит к критическим ситуациям, которые обезоруживают и приводят к «заблуждениям надежды» и даже обращению к вере. Как уже проясняет Ницше (1882/1971) в *Веселой Науке*, «люди в условиях неопределенности принимают за истинную реальность, которая, как им известно, является ложной, а затем, действуя на ее основе, убеждают себя в ее правдивости». Это и есть тот процесс, который современные логики и психологи определяют как самообман, подчеркивая скорее его пользу, чем недостовер-

ность, лежащую в его основе. Следовательно, мышление, как важнейшая основа человеческой деятельности, может стать, как это часто случается сегодня, источником глубоких страданий: от тирании сомнения до неспособности принять решение, от непрерывного критического переосмысления своих идей до сомнений; эти процессы становятся настоящей психологической патологией.

Всё же очевидно, что человек не может перестать задавать себе вопросы или сомневаться: помимо того, что это является важной чертой нашей естественной эволюции, это ещё и способ управления реальностью и развитием наших способностей.

Сомнение – это трамплин для творческого мышления, но в то же время это движущая сила навязчивых мыслей. В первом случае сомнение управляемо и направляемо, что приводит к открытию новых областей для развития идей; во втором случае с сомнением борются и подавляют его, и поэтому оно становится мучителем, который не дает покоя мыслям.

Однако разница заключается в том, как мы формулируем вопросы и сомнения и как ищем ответы. Рассмотрим, например, историческую «проблему выбора», описанную в средние века философом Джованни ди Буридано: осёл, помещенный в условия наличия двух равноудаленных и одинаковых по размеру стогов сена, умирает от голода, потому что не может выбрать тот или иной стог; этот образ по сей день является примером болезненного способа мышления,

в котором преобладают сомнения; конечно, в современном мире, имеется значительная разница – возможности выбора становятся гораздо более многочисленными. Подумайте, как предлагает психолог Барри Шварц, о простом решении купить пару джинсов: мы хотим, чтобы они были удобными, облегающими, узкими, классическими, винтажными...? Сталкиваясь с таким количеством возможностей, выбор становится затруднительным. В данном случае парадокс заключается в том, что по мере увеличения числа вариантов сложность выбора возрастает (Schwartz, 2004). Другой пример – нерешительность относительно того, какой из партнеров является наиболее подходящим, когда у нас их два на выбор, но в действительности они дополняют друг друга: выбор становится невозможным. В области науки мы ссылаемся на сложность выбора между разными, но одинаково обоснованными теориями, объясняющими явление. Это вариант, представленный гиперрационализацией, избыточностью рассуждений, вплоть до неспособности действовать в адекватные сроки: слишком дотошный анализ деталей превращается в ловушку. Это перверсия рассуждений, основанная на предположении, что перед тем, как действовать, необходимо рационально определить наиболее «правильное» решение. Представьте себе, что этот процесс применяется в тех случаях, когда в принципе невозможно получить адекватные и правильные решения, то есть, когда, двигаясь изначально от неправильных вопросов мы воображаем, что при-

дем к правильным ответам. Мы никогда не должны забывать предостережение Канта (1788/1974): «Прежде чем оценивать правильность ответа, нужно оценить корректность вопроса».

К сомнениям насчёт того, что нам еще предстоит сделать, добавляются сомнения относительно того, что мы уже сделали, например, когда мы думаем, что «было бы лучше сделать так или, может быть, вот так», «если бы я поступил иначе...». Эта мысленная попытка максимально безысходная, потому что сосредоточена на прошлом, которое уже невозможно изменить.

Этот краткий обзор дисфункциональных типов рассуждений, основанных на сомнениях, – лишь небольшая вводная часть того, что мы попытаемся рассмотреть на этих страницах, а именно того, как наше рациональное суждение может перестать быть здоровым и функциональным способом управления и превратиться в ловушку, которая беспрерывно мучает нас, в извращенной динамике между вопросами и ответами, не имеющими разрешения, в своего рода символическом путешествии от разумных вопросов к патологическим сомнениям.

Однако, если мы проанализируем выражение «мысль следовательно страдаю» с прагматической точки зрения стратегического решения проблем, можно будет определить подходящие рычаги, для воздействия на наш способ рассуждения, мышления и осмысления, чтобы он снова стал эффек-

тивным инструментом, а не ловушкой разума. Таким образом, будут выявлены стратегии, необходимые для корректировки нашего самообмана, его превращения из дисфункционального в функциональный, а также для определения того, что привело к формированию проблемы, чтобы использовать это, как ключ к ее решению. На самом деле, если есть проблема, то есть и решение.

Философия сомнения

История мысли и сомнения рождаются одновременно. Мы можем утверждать, что, когда человек начал систематически думать о себе и своей реальности, возникли первые фундаментальные сомнения и неуверенности. Тем не менее, великие эпические тексты всех культур планеты указывают на то, что дилеммы, вопросы, риски и сомнения на протяжении многих веков разрешались исключительно героическим способом. «Илиада» и «Одиссея», несомненно, представляют собой лучший пример этой эпической традиции в нашей культуре.

В последующие столетия процесс мышления становится стратегией преодоления трудностей, с которыми человек сталкивается на пути своего существования, рассуждением, направленным на очень конкретные цели, такие как искусство мореплавания, передовые методы рыбной ловли, военные стратегии и, параллельно, ораторское искусство, то есть искусство убеждения. Кроме того, в этом отношении параллелизм между Востоком и Западом кажется точным, даже если характеризуется специфическими приоритетами. В древнем эллинском мире ораторское искусство становится не только инструментом убеждения, но и искусством рассуждать о существовании. Достаточно подумать о труде Горгия «*О небытии или о природе*» (Diels & Kranz, 1923/1981), где

сомнения являются краеугольным камнем свободной мысли, в которой человек, по словам Протагора, «является мерой всего, и того, что существует и того, чего не существует».

Эта философская позиция, исключая любую возможность существования высших существ, которые предписывают и направляют человека, фокусируется на развитии способности человека стратегически управлять реальностью, другими и самим собой. В древнем Китае мысль, запечатленная в действии, находит свое максимальное выражение в Мудром Стратегае, который представляет собой того, кто благодаря наблюдению за природой и ходом событий умудряется изобретать стратагеми, позволяющие управлять другими и окружающей действительностью, возвышая при этом самого себя. В течение этого длительного периода сомнения и дилеммы представляли собой вызовы и стимулы для улучшения человеческой «производительности»: успешные действия представляли собой единственный критерий достоверности мысли. И только впоследствии возникнут философские размышления.

Сократ благодаря великой работе Платона становится фигурой искусного мыслителя. Помимо того факта, что свидетельства о жизни Сократа отнюдь не создают нам образа человека, полного добродетелей и лишённого пороков (Emanuele, 2004), здесь важен тот факт, что с этого исторического момента мир идей и мысли становится Олимпом человечества: продуктивные действия перестают быть целью

мышления, поскольку философская мысль начинает питать сама себя. Поиск Истины становится конечной и наиболее важной целью философского исследования, которое, хотя и использует сомнение как главный инструмент этого исследования, имеет своей целью его устранение для достижения высшего знания.

Если мы проанализируем сократовское сомнение³ и майевтику⁴, из этого ясно выявляется то, что, действуя через целенаправленные вопросы, можно «вытащить наружу» внутреннюю сущность человека, которая соответствует божественной сущности. Следовательно, как только достигается истина, сомнения исчезают.

Однако именно благодаря работе Платона мир идей берет верх над практическим измерением. Вся работа ученика Сократа в своей основе направлена на доказательство высшей ценности истины, то есть мира «абсолютных идей», определяющего все остальное. Сомнение больше не является стимулом, позволяющим освободить знание, строго контроли-

³ Сократ использовал сомнение, чтобы разрушить уверенность тех, кто считал себя «знающими», с помощью индуктивного метода, который движется от частного (что задевает чувства) к универсальному. Он использовал сомнение, чтобы склонить к истине, понимаемой как осознание самого себя, пороча любую форму знания, которая происходила не из его собственного внутреннего мира. Сомнение для Сократа – главный инструмент выявления внутренней истины.

⁴ Буквально «искусство повивальной бабки», майевтика представляет собой диалектику Сократа, метод, изложенный Платоном в диалоге «Теэтет», конечной целью которого является рождение истины, которая обитает в человеке, но которую, как алмаз, необходимо огранить через диалог.

руемое рамками неоспоримых, абсолютных идей: в книге *Республика* Платон поддерживал необходимость перевоспитания тех, кто питал сомнения относительно истины, которое должно было проводиться в структурах, которые чем-то напоминают современные тюрьмы, построенные вдали от городов. Для Платона знание исходило, как свет от Бога, поэтому чем дальше человек находился от этого источника света, тем он был невежественнее и примитивнее, в то время как тот, кто приближался к миру абсолютных идей через знание и веру, возвышался над глупостью и становился философом.

Можно сказать, что платонизм представляет собой первую великую идеологию западного человека, то есть модель знания, которой следует придерживаться как настоящей религиозной веры, тем более что в этом случае само божество излучает мудрость, которую люди могут черпать.

Аристотель, ученик Платона, сформулирует логические принципы, которые сделают эту философию применимой к миру действий и фактов. Его логика, которая на протяжении более двадцати веков будет оставаться основой классической логики, по сути, направляет человека в познании вещей с помощью точного метода, направленного на исключение сомнений и приведение к познанию «истины». Принципы «исключения третьего» и «непротиворечивости»⁵, по сути,

⁵ Принцип непротиворечивости был сформулирован Аристотелем в четвертой книге «Метафизики» как высший принцип бытия и мышления: этот принцип утверждает, что невозможно, чтобы один и тот же атрибут принадлежал и не принадлежал в то же самое время и в том же самом отношении одному и тому же

представляют собой необходимые инструменты для достижения конечного знания. Концепции истинного или ложного без альтернатив и непротиворечивости в качестве критериев оценки процесса познания становятся строгими инструментами для исключения сомнений и амбивалентностей, тем самым проецируя кодифицированный человеком порядок на мир вещей. Эта форма перехода от платоновского мира абсолютных идей к области аристотелевской логики как инструмента правдивого анализа реальности пробуждает в западном человеке, помимо веры в абсолютное знание, исходящее от Бога, также иллюзию рационального контроля над реальностью через строгость логики.

Имея в виду эти два мощных эффекта экзистенциальной уверенности, мы не можем удивляться тому, как это видение сохранялось на протяжении веков, играя основополагающую роль в западной мысли. Не принимались во внимание теории скептиков⁶ или стоиков, которые, беря за основу сомнение, как метод познания, противоположного абсолютной истине и древним формулировкам логических парадоксов,

объекту. Принцип исключения третьего гласит, что каждое высказывание, наделенное смыслом, или истинно или ложно, или, таким же образом, из двух противоположных высказываний верно обязательно одно.

⁶ От греческого *skepsis* что означает сомнение, исследование. Течение скептицизма возникло в древнем мире между IV веком до н. э. и II веком н. э. и делится на три фазы: пирронизм, академический скептицизм и неоскептицизм. Согласно этому течению, невозможно познать истину и не существует абсолютного значения реальности.

таких как знаменитый парадокс лжеца⁷, должны были бы поставить в кризисное положение веру в абсолютное знание. И, наконец, безрезультатной была попытка историков, таких как Плутарх, Ксенофонт и Лукиан, через биографии великих исторических персонажей и рассказы об их деяниях вызвать к жизни эпическое и героическое видение, с исторической строгостью возобновляя гомеровскую традицию, которая, однако, как мы хорошо знаем, часто граничила с биографическими рассказами.

С приходом великих монотеистических религий, в частности христианства на Западе, сомнение становится опасностью, своего рода вирусом, который следует искоренить из человеческого сознания: любая форма знания, вызывающая вопросы о существовании Бога или Священных Писаний запрещена.

Одним из самых ярких примеров было разрушение христианами роскошной библиотеки Александрии в Египте, в которой было собрано более восьмидесяти тысяч папирусов, содержащих знания различных культур, с которыми Александр Великий столкнулся во время своего эпического завоевания на Востоке. По сути, библиотека была символом его вселенской империи.

⁷ Хотя некоторые приписывают формулировку этого парадокса Эпимениду с Крита, который утверждал, что «критяне – лжецы», хотя он сам является критянином, большинство относят саму формулировку Эвбулиду из Милета, который сказал: «Я лгу». Парадокс заключается в том, что, поскольку лгать означает говорить ложь, то, что я говорю, истинно, если это ложно.

Святой Августин будет первым, кто снова рассмотрит сомнение с философской точки зрения: епископ из Гиппона будет использовать вопросы, направленные на самих себя (автореферентные), как доказательство истины. Августин первым показал противоречивость сомнения: сомневаться во всем невозможно, потому что нельзя сомневаться в самом сомнении. На самом деле, даже агностик, утверждая, что у него нет никакой уверенности принимает как должное убежденность в том, что уверенности нет, тем самым вступая в противоречие с самим собой.

Сомнение является для Августина обязательным этапом на пути к достижению истины; более того, вспоминая Сократа, Августин утверждал, что сомнение само по себе было выражением истины, потому что я не мог бы сомневаться, если бы не было истины, которая как раз освобождает от сомнений. Следовательно, истина не может быть познана сама по себе, но только в форме опровержения ошибки, и раскрывается в способности сомневаться в ложных иллюзиях, затмевающих путь к ней.

Интересно отметить, как Августин рассматривает действительно щекотливую тему для веры: удовольствие и искушение плоти, подводя их к той высшей любви, чувству, исходящему непосредственно от Бога.

В средневековье мастера Схоластики, возобновляя учение Августина и древнюю эллинскую риторику, через кажущиеся неразрешимыми сомнения и дилеммы продемон-

стрировали – с помощью строгих рассуждений – как истина Божья, при любых условиях, побеждает сомнения людей. Нельзя недооценивать, что именно в этот период зародились университеты, которые являются колыбелью академических знаний, не случайно основанные мастерами Схоластики. Среди наиболее важных представителей – св. Фома Аквинский и Абельяр.

Несколько веков спустя, в семнадцатом веке, Декарт (Descartes, 1637/2001) выстроит свой рационализм на сомнении и на знаменитом «Мыслю, следовательно, существую», которое достигается упражнениями в радикальном и систематическом сомнении. Начав сомневаться в чувствах, Декарт легко пришел к выводу, что, как нас учат галлюцинации, иногда эти чувства обманывают нас: поэтому мы не можем основывать заключение на них. Однако иногда, продолжает он, чувства не обманывают нас; чтобы усомниться в своих чувствах, нам нужна шокирующая гипотеза, предположение, что мы спим, которая ставит под сомнение нашу бдительность, когда мы считаем, что мы бдительны. Другими словами, Декарт утверждает, что, если во сне нам все кажется правдой и мы не можем отличить свои переживания от состояния бодрствования, у нас нет средств утверждать, что вся наша жизнь и все наши чувства – не что иное, как сон. Поэтому, заключает он, мы не можем верить в то, что ощущения помогают нам в познании внешнего мира. Таким образом, Декарт выдвигает гипотезу злого гения, обманываю-

щего нас даже в самых верных истинах. Декарт начинает сомневаться во всем, но находит выход, заявляя, что несмотря на то, что можно сомневаться во всем, чтобы сомневаться, человек должен существовать: «*Cogito ergo sum*», я сомневаюсь, я думаю, следовательно, я существую.

Как понятно читателю, господствующая западная философия, начиная с Сократа, практикует сомнение как логический прием или методологический критерий для достижения Истины, если не догмы. Это терминологическое противоречие не должно нас удивлять именно в силу того факта, что этот результат имеет большую успокоительную силу с экзистенциальной точки зрения.

Несколько столетий спустя рациональная аргументация в противовес эмоциональным порывам найдут наиболее яркое выражение у Канта. Он, по сути, потратил свою жизнь на доказательство того, как хорошо сделанное и правильное умозаключение может привести к разрешению любых сомнений и к познанию истины. Более того, именно в силу своей аналитической строгости Кант советовал уделять большое внимание постановке вопросов прежде, чем искать на них ответы. По сути, он утверждал, что не может быть правильных ответов на неправильные вопросы и что мнимая неразрешимость проблемы рождается из неправильного вопроса, а не из неправильного ответа.

Если Кант представляет собой самую вершину философии разума, то самый знаменитый философ при жизни, Ге-

гель, был тем, кто вывел рационализм за пределы разума, превратив его в идеалистическую догму: философия и ее аргументы становятся догматическими системами мышления, или, говоря социологическим термином, идеологией.

Неслучайно именно начиная с гегелевского идеализма мы являемся свидетелями появления великих политических идеологий: с одной стороны, марксизма, который вводит диалектический материализм в качестве ключа к объяснению реальности и сводит все к классовой борьбе, с другой – тоталитаризм, основанный на строгой социальной иерархии и на угнетении низших классов.

В этот период большого подъёма идеологии, сомнение и дилеммы имеют тенденцию исчезать, если не считать трёх философов, которые не случайно считаются сторонниками иррационализма: Шопенгауэра (1819/2009), Кьеркегора (1972) и Ницше (1882/1971). У Шопенгауэра мрачное видение человека и его неконтролируемые внутренние движения создавали неумолимо пессимистический образ человеческого существования. Сомнения относительно справедливого, несправедливого, правильного и неправильного привели Кьеркегора к драматическому обращению религии, в некотором смысле сравнимому с настоящим бредом преследования. Ницше, автор некоторых из самых лучших, полных необычайной остроты и ясности ума страниц в истории мысли и рассуждения, который в наше время стал одним из самых цитируемых и подвергнутых переоценке философов,

был заклеямен философом-вдохновителем фашизма и нацизма, и поэтому почти игнорировался философскими кругами.

После идиллии между разумом и религиозной верой, продолжившейся тысячелетия, история мысли периода Просвещения, начиная с Французской революции и далее, развивается в сторону тесной связи между рациональностью и великими идеологиями; великая успокаивающая сила веры и философии уступает место надежде на перемены во имя «справедливости» современных идеологий, догматизм переходит от веры к политическому движению. И в этом случае сомнения разума будут развеяны верой в идеи, считающиеся бесспорными.

Параллельно с этим, начиная со второй половины девятнадцатого века, возникает другое великое движение, обещающее победу над сомнениями и дилеммами человечества: наука. Позитивистское доверие к научным знаниям вскоре стало своего рода верой, а также надеждой на освобождение от любого зла и улучшения условий жизни человека.

В то время как вторая надежда в основном сбылась, первая все еще далека от реализации несмотря на то, что в этом направлении было также получено много результатов. Для нашего изложения важно, что концепция научной истины заменила концепцию религиозной истины, став своего рода alter ego, а именно инструментальным знанием, которое может позволить современному человеку достичь все более

полного контроля над реальностью и миром.

Лишь в начале двадцатого века предельная уверенность в науке и ее возможности привести нас к объективному познанию терпит крах именно в силу самых передовых научных открытий и методологических размышлений.

Гёдель с его формулировкой теоремы о неразрешимости⁸ одним махом разрушил крепость логического позитивизма Гильберта (Gödel, 1988/1999). Демонстрируя невозможность познания системы теми, кто в нее включен, Гёдель разрушил идею объективного познания, то есть научной истины. После него Гейзенберг (Heisenberg, 1930/1953) с помощью принципа неопределенности⁹ дополнительно продемонстрировал влияние экспериментатора и его инструментов на объект и результат эксперимента.

Демон сомнения – в этом случае методологического – привел к развеиванию иллюзии о науке как средстве для формулирования обнадеживающих объяснений о дилеммах человека и его существовании.

Неслучайно именно в этот исторический период возвра-

⁸ Теорема Гёделя о неразрешимости, сформулированная в 1931 году, утверждает, что никакая система не может быть доказана в рамках самой себя.

⁹ Принцип неопределенности, провозглашенный в 1927 году немецким физиком Вернером Гейзенбергом, гласит, что положение и скорость частицы нельзя измерить одновременно с одинаковой точностью. Фактически, сам акт наблюдения изменяет поведение наблюдаемых объектов. Среди наиболее важных последствий для повседневного опыта – невозможность прийти к объективному, полному и беспристрастному познанию явления, если наблюдатель не в состоянии заранее узнать, как он влияет на наблюдаемый объект.

щается также формальная логика, чтобы активно заниматься неразрешимыми математическими или лингвистическими дилеммами с помощью аристотелевской логики «заключения третьего». Бертран Рассел (Russell, 1993/1999), например, развивая теорию типов в логике¹⁰, пытался найти выход из парадоксов, что, как бы изящно ни казалось, не является решением парадоксального утверждения. Даже медицина и психология были подвержены сомнению относительно всех патологий, не поддающихся эмпирическому объяснению. Фрейд (Freud, 2000) предложил ответ на это научное и экзистенциальное затруднение, которое на протяжении многих десятилетий представляло своего рода надежное убежище, настолько, что его психоанализ был определен Поппером (1963/1972) как «религия нашего времени».

В строго философском контексте первая половина двадцатого века характеризовалась также феноменологическими позициями и экзистенциализмом, который, вопреки религиозным воззрениям, делал акцент на неизбежном приговоре человека к «жизни ради смерти», тем самым поджигая фитиль мрачного безысходного пессимизма. Эта неутешительная философская точка зрения проявляет свои самые крайние формы в «*Мифе о Сизифе*» Альбера Камю (1942/1947). В этом эссе лауреат Нобелевской премии по литературе сравнивает жизнь с историей Сизифа, обреченно-

¹⁰ Теория типов в логике в двух словах гласит, что «любой предмет, который предполагает все элементы коллекции, не должен быть частью коллекции».

го на вечное толкание огромного валуна на вершину горы, с которой он каждый раз скатывается вниз, как в извращенной бесконечной игре. Таким образом, автор ставит дилемму: что правильнее: жить или покончить жизнь самоубийством, сам выбирая второй вариант. Но, к счастью читателей того времени, Камю использует этот аргумент, чтобы предложить свое решение мрачных экзистенциальных воззрений через так называемую философию абсурда: поскольку человек живет, чтобы умереть, он оказывается лишь мимоходом в этой вселенной, имеет смысл попытаться как можно больше насладиться оставшимся отрезком времени существования, взяв на себя обязательство сделать его лучше.

В мире науки во второй половине двадцатого века Карл Поппер вернул важность методологических сомнений и опровержений¹¹ как инструмента познания, более того его эпистемология стала фундаментальным критерием для проверки знания.

Однако никакое объяснение не могло окончательно освободить человека от вопросов, касающихся его самого и окружающей действительности. Как пишет Витгенштейн, «любое объяснение – это гипотеза, но никакое гипотетическое объяснение не может успокоить или уверить человека, когда он влюблен» (Витгенштейн, 1979). С одной стороны, на протя-

¹¹ Карл Поппер со своим критерием фальсифицируемости утверждает, что любая эмпирическая система может быть опровергнута опытом посредством методологических сомнений; все, что невозможно опровергнуть, может считаться эмпирическим утверждением.

жении веков «раскрытые истины» играло фундаментальную роль экзистенциального успокоения; с другой стороны, развитие научных знаний и логических инструментов привело к иллюзии, что возможно контролировать все, и потом сама же наука опровергла эту обнадеживающую идею.

Как заявил Уотсон (1930) много лет назад, парадокс науки состоит в том, что чем больше накоплено знаний, тем больше головоломок предстоит разгадать. Если мы увеличим способность линзы улавливать даже мельчайшие детали, более глубокое познание приведет нас к новым явлениям, которые необходимо будет открыть и объяснить.

Медицина, например, почти до нуля снизила смертность от сепсиса в западных странах; в то же время, благодаря техническому прогрессу было открыто множество новых заболеваний, от которых еще не найдено эффективное лечение. Таким образом, познания, которые обнадеживают, приводит к ещё большему беспокойству. Эмиль Чоран (1952/1993) пишет: «Кто не страдал из-за познания, тот ничего не знал».

В третьем тысячелетии человек все еще бьется над вопросами, которые по своей природе не могут быть решены с помощью чисто рациональных рассуждений: это сомнения по поводу обстоятельств, которые мы не в силах контролировать. Великий ученый и родоначальник современной конструктивистской эпистемологии¹² Хейнц фон Фёр-

¹² Под конструктивизмом понимается ориентация разных дисциплин, согласно которой реальность не может рассматриваться как нечто объективное, незави-

step (Foerster & Broecker, 2010) в одной из своих последних книг оспаривает многие вопросы, заданные одной исследовательницей, как неразрешимые, то есть сформулированные на основе логически неразрешимых дилемм, таких как вопросы личной этики или иррациональные эмоции. Действительно, в этих случаях решение меняется в зависимости от принимаемой точки зрения; не существует однозначного правильного ответа.

Современный человек буквально впадает в кризис перед лицом всего неразрешимого именно в силу своих способностей к рассуждению и широте приобретенных знаний, поскольку это тревожно, непосильно и неконтролируемо. В последние десятилетия мы наблюдаем возрождение религиозных интегрализмов; всё легче встретить людей, которые умилили свои сомнения, отдаваясь вере и ее самым строгим требованиям.

Однако для современного Запада такой побег души невообразим: многие не готовы отказаться от «свободы воли» в пользу фундаменталистского культа, как бы сильно ни верили и, следовательно, вера их не защищает от мучительных сомнений; наоборот, именно эта внутренняя драма может заставить их чувствовать себя виноватыми перед верой. Ко всему этому добавляется современная парадоксальная информационная ловушка: чем больше мы знаем, тем более

симое от субъекта, который ее проживает, потому что именно сам субъект конструирует ее, строит и придает ей смысл, активно участвуя в её создании.

четкой становится реальность; чем больше у нас вариантов, тем больше сомнений в правильности выбора.

Доступ к постоянно растущему количеству информации благодаря современным технологиям создаёт человеку сложность, с которой часто невозможно справиться. Логикам хорошо известно, что избыток информации обнуляет знания, и, живя в мире, где для того, чтобы совершить простую покупку любого продукта необходимо покорить огромный поток информации, представьте, насколько этот «парадокс избытка» может усложнить нашу жизнь перед лицом действительно важных решений.

Шерлок Холмс сэра Артура Конан Дойла (Дойл, 1995) провозглашает: «Идеальный мыслитель – это тот, кто на основе огромного количества информации умеет принять во внимание только ту, что действительно полезна». Однако для этого недостаточно быть умным или культурным: действительно необходимо длительное упражнение в умении дискриминировать информацию, но это специфическая тема для профессионалов в области решения проблем, а не для большинства, которое не относится к этому сообществу.

Представим, например, что у нас появилось сомнение в своем состоянии здоровья. На основе этого вопроса мы начнем собирать информацию, касающуюся всех показателей риска возможных заболеваний, и вскоре мы поймем, что мы вошли в лабиринт возможностей, которые вместо того, чтобы успокаивать нас, увеличивают наши сомнения и страхи.

Если мы продолжим в том же духе, у нас возникнет потребность в постоянных медицинских обследованиях, но мы обнаружим, что никакой медицинский анализ не может гарантировать нам уверенность в том, что мы не заболеем, несмотря на хорошее состояние здоровья. И парадоксальным образом мы увеличиваем наши сомнения и страхи, пока они не превратятся в навязчивую идею: настоящую ипохондрическую патологию с психосоматическими симптомами, которая со временем из-за физиологических изменений, связанных с наличием высокого уровня тревожности, вызывает реальное повреждение органов.

Отталкиваясь от сомнений, движимые наилучшими намерениями, в результате разумного поиска обнадеживающих ответов приходят к наихудшему результату, а именно возникновению патологии.

Неразрешимые дилеммы современного человека являются результатом попытки контролировать неконтролируемое с помощью силы знания. Но, как мы показали, само знание может стать источником неведения и страданий.

Когда в нашем уме возникает неразрешимое предположение, которое вызывает вопросы, на которые невозможно дать правильный и окончательный ответ с помощью рациональной логики, следует вспомнить указание Канта (1788/1974): «Прежде чем пытаться найти ответы, необходимо оценить правильность постановки вопроса». Следовательно, либо мы идем по канату амбивалентностей, противоречий и парадок-

сов, либо, сталкиваясь с такими дилеммами, мы должны блокировать попытки давать ответы, поскольку в этом случае логика поиска ответов непригодна. Мы рискуем запутаться в бесконечной игре: каждая попытка найти ответ вместо того, чтобы рассеять, будет подпитывать новые сомнения. Эта извращенная динамика является источником постоянной неуверенности и глубоких страданий, и, если ее не заблокировать, она может перерасти в настоящую психическую патологию.

Суммируя, мы никогда не должны забывать последнее суждение *Логико-философского трактата* Витгенштейна (1922 г.): «О чём нельзя говорить, о том лучше молчать».

Психология сомнения

Когитоцентризм: неуверенность в поисках уверенности

Мысль, ее достоинства и недостатки составляют основной объект наблюдения и изучения не только философии, но и психологии. Однако, если философия сосредотачивается на критериях нашего образа мышления, рассуждения, аргументирования, объяснения, то есть динамик, касающихся отношений между процессом мышления и мыслью, в психологии все сложнее. В действительности психологические науки, помимо мышления, занимаются нашими действиями и чувствами. Это означает, что, в то время как для философии созерцание и рассуждение представляют собой две основные структуры, психология же должна исследовать восприятие, активацию психофизиологических механизмов, эмоциональные реакции, когнитивные процессы, память, речь, коммуникацию и, наконец, сложности отношений с самими собой, другими и миром на уровне мышления и действий. Однако, поскольку психология является молодой наукой и находится под сильным влиянием, с одной стороны, философско-гуманистических дисциплин, а с другой – биологи-

ческих и медицинских дисциплин, в ней есть как области углубленного изучения уже известных идей, так и совершенно новые области.

Если мы анализируем фундаментальные течения, в истории психологии мы можем наблюдать своего рода «когитоцентризм», это общая тенденция почти всех психологических подходов подчеркивать преобладание мысли – как самой благородной части – над всеми остальными, хотя это не подтверждается результатами исследований, которые часто указывают нам, что, напротив, наши действия определяются менее благородными сторонами.

Сократовский девиз «познай себя» отзывается таким глубоким эхом, что, кажется, его невозможно заставить замолчать. Это означает, что даже психология сделала традиционную рациональную логику основой своего метода и имеет тенденцию отвергать или клеймить как несерьёзные все явления и процессы, основанные на «амбивалентности», хотя сталкивается с ними каждый день. Другими словами, желание сохранить этот критерий в рамках дисциплины, изучающей отношение разума с самим собой, с другими и миром, сложную реальность, в которой часто невозможно объяснить явления классическим рациональным способом, это тенденция найти им искусственное объяснение, которое вписывается в обнадёживающую ординарную логику.

Как мы рассмотрим далее, это форсирование, это желание любой ценой объяснить логически все, что не поддаёт-

ся логике, ведет к ошибкам в оценках и, прежде всего, к дисфункциональному принятию решений. Точно так же желание свести все к контролируемым системам знания – это высочайший самообман, чтобы избежать сомнений, возникающих из-за отсутствия уверенности и из-за невозможности объяснить реалии нашего существования. Как сказал бы Кришнамурти (1956), когда неуверенность в поисках уверенности доминирует над нами, «мысль становится нашим врагом».

Фактически, в психологии человека потребность в уверенности – это нечто, что выходит далеко за пределы области мышления и что коренится в первичных эмоциях. Это означает, что перед лицом определенных страхов «аргументы разума так же неэффективны, как уловки надежды» (Cioran, 1952/1993). Поэтому попытка контролировать наши самые архаичные страхи с помощью рациональных способов с треском проваливается. Более того, эта попытка использовать разум для управления ощущениями и эмоциями, которые активируются через каналы восприятия и психофизиологические реакции, не опосредованные корой головного мозга, а древней корой, приводит к тому, что страх, вместо того чтобы уменьшиться, растет и превращается в панику. Этот феномен был не только описан пациентами с эмпирической точки зрения, но также исследован в лабораторных условиях благодаря измерениям активности мозга, который подвергали пугающим импульсам; из этих исследований стало

известно, как первичные физиологические реакции страха опосредуются подкорковыми структурами и как паническая реакция возникает только после активации коры головного мозга (Sirigatti, Stefanile & Nardone, 2008).

Этот парадокс обычно не начинается с непосредственного опыта, переживаемого как пугающий, а с гипотетических сомнений в том, что могло бы случиться, вплоть до запуска серии попыток контроля, ведущих к потере контроля. Другими словами, субъект, задавая себе вопрос о том, как предотвратить или избежать реакции страха перед лицом определенной ситуации, начинает рассуждать, чтобы найти обнадеживающие ответы на сомнения и преодолеть нежелательное состояние. К сожалению, поступая так, он порождает ряд вопросов и ответов, которые никогда не могут быть достаточно обнадеживающими, загоняя себя в ловушку своего собственного внутреннего лабиринта рассуждений.

Внутренний диалог и мысленная полемика

Второй болезненный путь, который связан с динамикой сомнения, намеренное решение отвергать навязчивые мысли, которые нарушают наше умственное спокойствие. В этом случае борьба идет между мыслью и мышлением: если мы мыслим разумно, мы пытаемся устранить необоснованную или просто неудобную мысль. Однако, как указывает древняя мудрость, «решить не думать о тебе – это уже думать о тебе». Мы снова сталкиваемся с парадоксом. Кто из нас не пережил разочарования и мучений, пытаясь стереть болезненное воспоминание из памяти и, тем не менее, получить противоположный результат? Например, ошибки, которые мы не можем себе простить, или когда события развивались не так, как нам хотелось бы, или когда мы чувствуем себя виноватыми; это ситуации, когда мы хотели бы стереть из головы мучительные мысли, которые беспокоят нас, но чем больше мы боремся с ними или пытаемся отвлечься, тем сильнее они проникают и отзываются эхом в нашей голове.

Этот тип мучений может быть направлен как на то, что уже произошло, на то, что происходит, или на то, что только должно произойти. Ловушка «стараться не думать» может касаться прошлого, настоящего и / или будущего. Нас может мучить что-то, что мы не можем больше изменить, потому

что это уже произошло, или что-то, что мы делаем, но в реализации чего сомневаемся, или что-то, что мы должны сделать, размышляя о рисках и преимуществах или о том, как лучше спланировать. Возможные осложнения практически бесконечны.

Еще один психологический вариант активизируется потребностью рассеять сомнения и найти ответы относительно возможностей стать тем, кем вы бы не хотели стать, или возможности совершать действия, противоречащие вашим ценностям, убеждениям или моральным нормам. Некоторые примеры касаются обретения абсолютной уверенности в невозможности совершения преступления или действия против своей воли, например, мать, которая хочет заглушить в себе сомнения в возможности причинить вред своему ребенку, или мужчина, который хочет быть уверен, что не совершит педофильных действий, или уверенность в вечной любви к своему партнеру, не предавая его даже в воображении, или уверенность в безупречности своих решений для всех. Сомнение через попытку его рационально разрешения порождает серию неразрешимых дилемм, на которые, однако, субъект отчаянно ищет ответ именно с помощью критериев рационального мышления. Таким образом, он не только включается в механизм логически некорректных вопросов, как дилемм, нарушающих обычную логику, но и в лабиринт правильных ответов, поскольку они структурированы с помощью рациональной логики, но которые, с другой сто-

роны, не в состоянии развеять сомнения. Последствия этого разлада между неразрешимыми вопросами и ответами, которые не могут быть обнадеживающими, обычно представляют собой настоящий психологический «сбой» и состояние постоянного возбуждения.

Более того, когда мы ищем успокоения и утешения в словах других – попытка не слишком частая из-за стыда, мешающего открыть свои сомнения другим, – ухудшение ситуации почти неизбежно: если собеседник не является специалистом, его рекомендации с высокой вероятностью усилят сомнения вместо того, чтобы уменьшить их.

Подводя итог, мы можем таким образом классифицировать типы психологических сомнений, которыми субъект пытается управлять самостоятельно и которые способны вызывать страдания, иногда очень сильные:

– попытка рационального контроля над нашими ощущениями, эмоциями и соответствующими физиологическими реакциями, или парадокс «контроля, который ведет к потере контроля»;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.